



JÖNKÖPING UNIVERSITY

*School of Education and
Communication*

Fysisk aktivitet på fritidshemmet: Barns uppfattningar om lek och pulshöjande moment

KURS: Examensarbete för grundlärare med inriktning fritidshem, 15 hp

PROGRAM: Grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem

FÖRFATTARE: Zacharias Starlid

HANDLEDARE: Ingrid Bardon

EXAMINATOR: Vezir Aktas

TERMIN: VT 19

SAMMANFATTNING

Zacharias Starlid

“Fysisk aktivitet på fritidshemmet”

Barns uppfattningar om betydelsen av fysisk aktivitet och rörelselekar på fritidshemmet

”Physical activity in after school care programs”

Children’s descriptions of playing and physical activity in after school care programs

Antal sidor: 25

Syftet med studien var att skapa kunskap om barns uppfattningar om fysisk aktivitet och rörelselekar samt hur detta kunde få mer utrymme i den pedagogiska fritidshemsverksamheten. De forskningsfrågor som undersöktes i studien var ”Hur uppfattar barnen fysisk aktivitet och rörelselekar?” och ”Hur ska fritidslärarna lägga upp den pedagogiska verksamheten för att främja fysisk aktivitet och rörelselek enligt barnen?” Studien utgick från ett socialkonstruktionistiskt perspektiv och barns perspektiv. I studien användes kvalitativ forskningsmetodik i form av samtalspromenader (Klerfelt & Haglund, 2011). Resultatet visade att barn upplevde leken som något lustfyllt och som något de gjorde tillsammans. Barnen beskrev att de föredrar lek med mycket rörelse i. Beskrivningarna handlade om lekar utomhus, en av de mest populära lekarna kallade de ”13 till 0”, vilket var en variant på ”kurra gömma”. Resultatet visade också på vilket sätt den fysiska och sociala miljön begränsade leken inomhus och utomhus, och även hur fritidshemspersonalen kunde möjliggöra mer lek och rörelse. Rörelseleken inomhus var begränsad men pingisrummet var en av få platser många av barnen kände att de fick röra på sig på. Utomhus gavs bättre möjligheter till rörelse, dock framgick det att konflikterna som uppstod skulle kunna förhindras om fritidshemspersonal agerade övervakare eller medspelare.

Sökord: barns perspektiv, fritidshemmet, fysisk aktivitet, lek, walk-and-talk

Förord

Ett stort tack till de barn som deltagit i samtalen, för att ni delat med er av era kloka tankar och fina beskrivningar. Tack vårdnadshavare för ert medgivande och visad förståelse. Tack till fritidshemspersonalen och klasslärarna för ett vänligt och hjälpsamt bemötande. Tack till min handledare Ingrid Bardon

Innehåll

Inledning	1
Bakgrund	1
Teoretiska perspektiv	3
Socialkonstruktionistiskt perspektiv	3
Barns perspektiv och barnperspektiv	4
Syfte och frågeställningar	5
Forskningsfrågor	5
Metod	5
Urval.....	6
Genomförande.....	6
Databearbetning och analys	7
Etiska utgångspunkter	7
Tillförlitlighet.....	8
Resultat och Analys	8
Lekens betydelse	9
Gemenskap skapar lek.....	10
Hinder.....	11
Pedagogens roll i barnens lek.....	12
Diskussion	15
Resultatdiskussion.....	15
Metoddiskussion	19
Framtida forskning	20
Referenslista	21

Bilagor

Bilaga 1. Tillståndsblankett

Bilaga 2. Intervjufrågor

Inledning

Rörelselek och fysisk aktivitet är en viktig del i barns och vuxnas liv för att upprätthålla god hälsa. Enligt Douglas, Lu och Barrett (2014) förbättrar fysisk aktivitet vår fysiska hälsa samt vårt mentala välmående. Trots detta blir det allt vanligare med en stillasittande livsstil framför TV och dator (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2010). Från egna erfarenheter av verksamhetsförlagd utbildning har det upplevts att barn som har varit ute och lekt haft mer energi och ork under lektionstid än de som haft rast inne. Enligt Skolverket (2016) ska skolan sträva efter att erbjuda barnen daglig fysisk aktivitet, så som lek, varierad inläring och olika praktiska tillvägagångssätt, men alla lyckas inte med detta (Lénberg, 2018). Genom denna studie, kommer ur barns perspektiv belysas hur de uppfattar fysisk aktivitet och rörelselekar samt hur det möjliggörs på bästa sätt.

Bakgrund

Grindberg och Jagtöien (2000) fann för snart 20 år sedan att rörelse var en central del i barnens vardag. Barnen sprang eller hoppade fram hellre än att gå, och de umgicks sällan genom att sitta stilla. Fysisk aktivitet och hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för fysiskt aktiva år senare i livet (Skolverket, 2011). Att uppmuntra barn till fysisk aktivitet, särskilt i ung ålder kan bidra till friskare medborgare då det minskar hälsoriskerna som en stillasittande livsstil medför (Okely, Tremblay, LeBlanc, Carson, Choquette, Gorber, Gordon, et al, 2012). Samtidigt har ohälsa blivit ett allt större problem i vårt samhälle (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2010), även bland barn blir det allt vanligare med en stillasittande livsstil (Vidoni & Ignico, 2011).

Regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter. Enligt Becker, McClelland, Loprinzi och Trost (2014) ger fysisk aktivitet en förenklad och förkortad akademisk inlärningsprocess. Det har en positiv inverkan på minnet, uppmärksamhetsförmågan och självkontrollen vilka alla är viktiga variabler för en hållbar inlärningsprocess hos barn (a.a.). Enligt Grindberg och Jagtöien (2000) är fysisk aktivitet en källa till glädje och ökar koncentrationsförmågan, vilket i sin tur underlättar inläringen då det blir enklare för barnen att ta till sig ny information.

Nyberg och Tiden (2007) skriver att barn med god motorisk förmåga generellt har ett ökat självförtroende vilket i sin tur påverkar kamratskap och den sociala förmågan att umgås med sina kamrater i skolan. Barn som har en välutvecklad motorik och fysik blir lättare accepterade i grupper och når därmed en högre status. Detta gäller framför allt pojkar där välutvecklad motorik och fysik är grundläggande faktorer i leken. Barn som inte har lika god motorik kan känna sig osäkra i aktiviteten/leken som i sin tur kan leda till att de missar den fysiska och sociala träningen med andra barn i gruppen (a.a.). Till detta tillkommer att barn som känner sig trygga i sin kropp lättare får förtroende för andra barn än de barn som känner sig otrygga (Grindberg & Jagtøien, 2000). Pulshöjande lekar kan enligt Burdette och Whitaker (2005) ha en positiv inverkan på barns emotionella intelligens och sociala färdigheter. Dessa lekar kan också göra barnen lyckligare och även motverka sömnproblem, ångest och depression. Fysisk aktivitet har också enligt föräldrar haft en tydlig inverkan på barns humör och psykiska hälsa. Barn som vuxna påverkas mer eller mindre av stress. Detta kan motverkas med hjälp av fysisk aktivitet. Barn som i en ung ålder får en vana att utöva fysisk aktivitet har större möjlighet att behålla en aktiv livsstil och på så vis minska sin stress och få ett ökat välmående (a.a.).

För barn verkar fysisk aktivitet vara tätt sammankopplat med lek. Så vad innebär då lek? Enligt Knligt Kane (2009) och många andra forskare och författare är leken svårdefinierad, men något som de flesta är överens om är att leken är en process där barnen bestämmer när, var, vad, hur och varför det som sker sker. Kane (2009) beskriver också leken som signaler som startar i den inre världen och som sedan tar sig i uttryck i den yttre, fysiska världen. Signalerna kan vara verbala eller ickeverbala, lugna eller vilda, direkta eller indirekta med eller utan beröring. De skickas med olika former av känslor och beroende på sändare och mottagare kan de upplevas både negativt och positivt. Responsen kan ske både från en människa men också från den fysiska miljön: Ett barn trampar på tunn is och den går sönder vilket inspirerar till mer trampande – leken startar, går den däremot inte sönder kanske barnet istället prövar med en pinne eller så startar ingen lek. Kraftöverskottsteorin är en klassisk lek teori från 1700-talet som grundades av den tyske författaren och filosofen Friedrich von Schiller. Welén (2009) beskriver att teorin tar sin utgångspunkt i ett estetiskt perspektiv, människans behov att uttrycka sig och göra sig av med överskottsenergi. Leken börjar på grund av behovet hos människan som i sin tur tillfredsställs genom lek. Leken beskrivs som mållös förbrukning av överflödigt energi.

Douglas, Lu och Barrett (2014) menar att det finns flera olika sätt att introducera en hälsosam livsstil men att en tydlig målsättning och att fokusera på barns intressen är till hjälp för att ge barn goda rutiner och en hälsosam livsstil. Enligt Brown, Googe, McIver & Rathel (2009) har den vuxnas entusiasm en stor inverkan på barns engagemang i fysiska aktiviteter. Det är därför mycket viktigt att lärare är medvetna om detta och engagerar sig och deltar och på vis inspirerar till en aktiv livsstil (a.a.). Enligt Skolverket (2016) ska fritidshemmet arbeta med varierande lekar innehållande fysiska aktiviteter. Vidare ska undervisningen innefatta utevistelse i närmiljön och på andra platser för naturupplevelser och fysisk aktivitet under olika årstider.

Vårdnadshavare förväntar sig att skola och fritidshem ger barnen den fysiska aktivitet de behöver (Tucker, Irwin, Sangster Bouck, He & Pollett, 2006), vilket skolverksamheten också ska göra i viss utsträckning (Skolverket, 2016). Men leder det till att alla barn faktiskt får tillräckligt med fysisk aktivitet i skolan och på fritidshemmet? Lénberg (2018) skriver en debattartikel om skolan och allmänhetens ansvar att erbjuda fysisk aktivitet för barn och unga. Han menar att för många barn är idrottslektionen den enda gången i veckan där de utövar fysisk aktivitet. Lénberg hävdar därför att det bör ske en satsning på skolverksamheten för att ge större möjlighet och resurser att erbjuda olika typer av fysisk aktivitet även utanför idrottslektionerna. Detta måste framför allt ske genom att skolledning, arbetslag och lärare tar sitt ansvar och strukturerar upp verksamheten så att det blir genomförbart.

Teoretiska perspektiv

Socialkonstruktionistiskt perspektiv

Detta perspektiv innebär att individens bild av omvärlden konstrueras i mötet med andra människor och dess miljöer. Den sociala miljön och det nuvarande sociala läget är resultatet av tidigare mänsklig aktivitet. När de mänskliga handlingarna repeteras, sprids ut eller delas in i mönster tar de form. Dessa handlingar utövas sedan av andra som vanliga aktiviteter och till slut blir de objektiva (Berger & Luckman, 1966). Gergen (Gergen refererat i Bergmo, 2014) menar att när vi beskriver och förklarar någonting formar eller bygger vi vår framtida verklighet. Berger och Luckman (1966) menar också att människors verklighet varierar på grund av bakgrund och tidigare erfarenheter. Enligt Bryman (2011) innebär detta perspektiv att den sociala miljö som konstrueras i mötet

mellan människor också är i ständig förändring. Detta går också i linje med Ahrne och Svenssons (2015) sätt att beskriva perspektivet då de menar att människor formar sin kunskap i samspel med andra och att den med tiden ändras beroende av omständigheterna. Kunskap är därför något som växer fram. Klerfelt och Haglund (2011) beskriver hur pedagoger och fritidshemsbarnen skapar en verklighet som de på fritidshemmet använder sig av, som en viss diskurs. Denna diskurs fungerar som gemensamt utgångsläge i vilken kommunikation och uppfattning av verksamheten grundar sig i. Diskursen växer fram som ett verktyg och gemensam verklighet, vilket blir till grund för verksamheten. Den konstrueras i miljön och i mötet mellan människorna som vistas där.

Förståelse för barns beskrivningar kräver vuxnas lyhördhet och viljan att mötas. Genom att låta barnen leda samtalen och vilken plats det ska genomföras på, kan det socialkonstruktivistiska perspektivet användas så att samtalen får äga rum där barnens verklighet skapas. På så vis kan miljön underlätta barnens möjlighet att beskriva sin verklighet.

Barns perspektiv och barnperspektiv

Barns perspektiv innebär att barnens uttalanden citeras ordagrant utan tolkning från en vuxen. Enligt Unicef (2011) har barnen rätt till att uttrycka sina åsikter kring frågor som rör dem. Barnens åsikter ska tas på allvar och beaktas i förhållande till barnets mognad. De ska genom sina åsikter kunna påverka sina möjligheter till lek och rörelse, ”Varje barn har rätt till lek, vila och fritid” (Unicef, 2011 s. 31). Korczak (2011) beskriver barn som fullvärdiga människor och att barndomen inte är någon transportsträcka till vuxenlivet. I mötet är båda parter bidrag till stunden likvärdigt oberoende av ålder. Skillnaden är att vuxna har mer erfarenhet. Det är de vuxnas uppgift att vägleda barnen genom att mötas och låta barnens tidigare erfarenheter vara en del av processen (a.a.). Detta förhållningssätt understryker vikten av att möta barn med respekt och se dem som likvärdiga människor. Halldén, (2003) menar att barns perspektiv handlar om att barnen själva bidrar. Perspektivet ger barns upplevelser ett egenvärde, de blir inte bara ett resultat av en utvecklingsfas eller begåvningsprofil (Hartman, 2004). Med dessa ståndpunkter som grund används detta perspektiv då barns åsikter och ställningstagande önskas framhållas på ett så transparent sätt som möjligt. Detta görs genom att återge en stor del av citaten från samtalspromenaderna i sin ursprungliga form.

Barns perspektiv blir till barnperspektiv när någon gör en tolkning av vad de sagt eller gjort. Perspektivet kan också handla om att studera en kultur som är skapad för barnen. Det är väsentligt att se barn som sociala deltagare i samhället och inte som blivande deltagare. Barnen ses inte som några som är på väg in i vuxenlivet utan fascinerande i sin egen rätt. I detta sammanhang kommer barnperspektivet in. För att göra en analys av barnens livsvillkor så är det av avgörande betydelse att förstå barnens erfarenheter (Halldén, 2003). Vidare beskriver Halldén (2003) att begreppet barnperspektiv nyttjas då det tas tillvara på barns åsikter men också när barn tilldelas en plats i samhället och ges möjlighet att uttrycka sina erfarenheter och åsikter. Detta kan ske exempelvis genom att barnen får möjlighet att influera undervisningen på fritidshemmet. På så vis får perspektivet ett större sammanhang. Även detta perspektiv används i studien för att komplettera barnens egna beskrivningar.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka barns uppfattningar om betydelsen av fysisk aktivitet och rörelselekar på fritidshemmet, samt hur fysisk aktivitet och rörelselekar kan få mer utrymme i den pedagogiska fritidshemsverksamheten ur barns perspektiv.

Forskningsfrågor

1. Hur uppfattar barn betydelsen av fysisk aktivitet och rörelselekar?
2. Hur kan barns perspektiv hjälpa fritidslärarna att planera den pedagogiska verksamheten för att främja fysisk aktivitet och rörelselek på fritidshemmet?

Metod

Med utgångspunkt från studiens syfte används en kvalitativ forskningsansats. Detta innebär att orden oftast ligger i fokus för det som undersöks och inte kvantifieringen av data som samlats in (Bryman, 2011). Det etnografiska arbetssätt som tillämpas grundar sig i Christensens (2004) walk-and-talk-samtal som är semistrukturerat med en förväntan att barnen leder samtalet. Som intervjumetod används därför samtalspromenader, vilket enligt Klerfelt och Haglund (2011) är en form av walk-and-talk-samtal som framhäver interaktionens betydelse och i studiens fall, barns perspektiv. Samtalen utgår från öppna frågor där barnens svar får styra samtalet. Frågorna som ställs är semistrukturerade vilket innebär att de följer ett visst tema men tillåter innehållet i samtalet att vara flexibelt då följdfrågorna inte är förutbestämda utan bygger vidare på barnens svar.

Samtalspromenader kan beskrivas som ett samtal där barnet leder forskaren till en specifik plats hen vill prata om. Under promenaden berättar barnet om känslor och minnen som är kopplade till platsen och tar där också en bild på platsen (Klerflet & Haglund, 2011). Då medgivande för att använda barnens bilder ej tillhandahållits har bilderna ersatts av beskrivningar i resultatet. De är placerade i anslutning till citaten som är kopplade till den aktuella platsen. Studien är mikro-etnografisk vilket innebär att den pågick under en kortare period (Bryman 2011), i detta fall 10 veckor.

I studien används också ett barnperspektiv vilket handlar om att tolka barns perspektiv. Barnperspektivet är relevant då den insamlade empirin som skapats under samtalen har att tolkats och kategoriseras. Studien har använt ett induktivt synsätt vilket innebär att uppsatsens teoriseriering har grundats i det praktiska forskningsresultatet (Bryman, 2011). För att uppnå studiens syfte skapades intervjufrågor med utgångspunkt från litteraturen, bestående av 9 frågor som kräver berättande svar (Bilaga 2). Frågorna var godkända av handledaren.

Urval

Insamling av data utfördes på en skola i södra Sverige och det aktuella fritidshemmet benämns här som "Örnen". Utifrån bekvämlighetsurval (Bryman, 2011) valdes skola. De tillfrågade barnen valdes ut av fritidshemspersonal på skolan som fått instruktion att välja ut sammanlagt nio barn med varierande lekvanor och en jämn fördelning mellan flickor och pojkar. Fyra barn från årskurs 3 och fem barn ur årskurs 4 tillfrågades. Sju av de nio barnen kunde delta, två föll bort på grund av sjukdom. Av de deltagande barnen var tre pojkar och fyra flickor. De fyra barn som deltog från årskurs 3 kallas i studien Elias, Lina, Jerker och Tora. Barnen från årskurs 4 kallas i studien My, Adrian och Miranda.

Genomförande

Innan skolan besöktes delades tillståndsblanketter ut (Bilaga 1). De blev ombedda att ta med dem hem till sina vårdnadshavare för underskrift och sedan tillbaka till skolan igen. När blanketterna var insamlade bestämdes tid och datum för samtalen och den lärare som var ansvarig för barnen. Samtliga intervjuer utfördes i samtalsform och genomfördes på förmiddagen under skoltid vid två tillfällen med en veckas mellanrum med ett barn åt gången. Efter en kort presentation påbörjades samtalen där vi kunde prata ostört. Inspelningsfunktionen testades så att barnet kunde se och höra att samtalet spelades in, vilket också klargjordes innan inspelningen startades. De första 1–5 minuterna innehöll

småprat och muntlig information om de aktuella forskningsetiska principerna. Därefter diskuterades begreppet lek. Samtalen övergick till samtalspromenader i samband med att barnet fick välja en plats det ville besöka. Under promenaderna stannade en del av barnen spontant för att kommentera de platser som passerades, vilket blev en naturlig del av promenaden. När barnen hade nått fram till platsen de valt fortsatte samtalet med fokus på den utvalda platsen, vilket avslutades med att barnet tog en bild hen tyckte passade för samtalet. Samtalen pågick totalt 20–40 minuter. Ljudinspelning skedde med hjälp av inspelningsfunktion på mobiltelefon. Efter varje samtal visades uppskattning och tack för barnets medverkan.

Databearbetning och analys

Transkribering gjordes samma dag som ljudinspelningen. Detta är viktigt då minnen av en situation förändras över tid, vilket riskerar att påverka återgivningen av samtalet (Ahrne & Svensson, 2015). Transkriberingen utfördes ordagrant för att undvika att deltagarens bild förändrades. Ljudfilerna spelades upp med hörlurar från den mobil som användes vid inspelningen. Intervjuerna analyserades med induktiv tematisk analys, enligt Bryman (2011). De olika temana tar fram det som är av vikt kopplat till de två forskningsfrågorna och utgör ett mönster. Temana identifierades ur en induktiv ansats. Den induktiva ansatsen innebär enligt Bryman (2011) att datans innehåll ska tala för sig självt; alltså inte försöka anpassas till en teori. Efter att materialet transkriberats lästes varje intervju noga och anteckningar gjordes av allt som var av intresse kopplat mot syftet och ur transkriberingsdokumentet klistrades detta in ett nytt dokument. Texterna studerades ännu en gång för att synliggöra lämpliga teman. De teman som framkom var *lekens betydelse*, *gemenskap skapar lek*, *begränsningar*, och *pedagogernas roll i barnens lek*. Detta resulterade i två teman under varje forskningsfråga:

Forskningsfråga 1: *lekens betydelse* och *gemenskap skapar lek*.

Forskningsfråga 2: *begränsningar* och *pedagogernas roll i barnens lek*.

Etiska utgångspunkter

Studien utgår från fyra etiska utgångspunkter, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2011).

Informationskravet tydliggjordes i samband med att samtalet startade och innebär att deltagarna informerades om studiens syfte och om vilka moment som skulle ingå i samtalet, men också om att deltagandet var frivilligt och att de hade möjlighet att avbryta

om de så önskade utan att ange skäl därtill. Samtyckeskravet innebär att deltagarna godkände sitt medverkande genom en tillståndsblankett (Bilaga 1) där även medgivande från vårdnadshavare krävdes då deltagarna är minderåriga. Studien utgår även från konfidentialitetskravet vilket innebär att det insamlade datamaterialet handskas med största konfidentialitet så att ej obehöriga kan ta del av det. Studien använder sig också av nyttjandekravet vilket innebär att den insamlade empirin endast används till det avsedda forskningsändamålet (a.a.).

Tillförlitlighet

I ett tidigt stadie provades samtalsfrågorna på två barn i den tänkta urvalsgruppen. Detta gjordes för att säkerställa frågornas kvalitet. Dessa pilotfrågor möjliggör enligt Ahrne och Svensson (2015) eventuella justeringar som behöver göras innan den ”riktiga” studien startar. På så vis försäkras att forskningsfrågor, materialval och analys är en enhet (a.a.). Frågorna fungerade bra och därför ändrades inget.

Genom att framhäva barnens beskrivningar så exakt och detaljerat som möjligt kan andra personer bedöma resultatens överförbarhet till en annan miljö (Bryman, 2011). Under studiens gång har processen och arbetet diskuterats med studenter och handledare. Studien är noggrant dokumenterad och redogör för alla faser i forskningsprocessen. Den kritik som mottagits har noga övervägts och varit med att forma den slutliga produkten, vilket påverkar studiens konfirmering. Detta innebär att egna åsikter eller värderingar inte ska kunna påverka resultat och analys på ett felaktigt eller skevt sätt (Bryman, 2011). Trovärdigheten har till viss del kunnat stödjas av liknande resultat från Klerfelt och Haglund (2011).

Resultat och Analys

Nedan presenteras citat och bildbeskrivningar under tillhörande tema för att svara på forskningsfrågorna. Barnen pratade om rörelsen som något lustfyllt och roligt men också vilka problem som kan uppstå när de leker. De beskrev även vad som påverkade lekmöjligheterna och att vänner hade en stor betydelse för leken. De nämnde också en del om pedagogerna och hur deras närvaro påverkade leken. Resultatets fyra teman styrks genom citat från intervjuerna.

Lekens betydelse

Barnens erfarenheter av fysisk aktivitet var starkt sammankopplat med lek. Fysisk aktivitet utan lek var inget som nämndes. Här klargjorde barnen för vad som var roligast med leken. Leken *13 till 0* beskrevs som rolig då den innehöll mycket rörelse och att det kändes bra när de fick springa. Leken påminde om Kurragömma men innefattade mer rörelse.

Bild som Lina tog visar lekförrådet där barnen lekte *13 till 0*.

S - Okej, Var är det roligaste med den leken då? Vad är liksom det bästa med den?

Lina - Man springer väldigt mycket och det är väldigt skönt tycker jag.

Tora - Det känns roligt och kul och när man gör springlekar så blir man trött i benen.

Det gjordes också försök att förklara lek som begrepp. Nedan följer några utdrag från samtalen med Jerker och Miranda. Miranda hade svårt att ge en utförlig förklaring och Jerker gjorde ett försök genom att beskriva vilka lekar han gärna lekte. När frågan formuleras om svarade Jerker fåordigt men använde två ord som kan ha ett stort värde, *bra* och *roligt*.

S - Vad tänker du på då, vad är liksom lek för dig?

Jerker - Det är pingis, fifa, biljard och ee .. det var nog det.

S - Vad är lek mer för dig då?

Miranda - ee.. Jag vet inte.. Det är rätt mycket

S - Hur känns det när du leker då?

Jerker - Det känns bra.

S - Det känns bra..

Jerker - Mm.

S - Vad är det som, vad är det som känns bra när du leker?

Jerker - Eeeu..

S - Om du tänker på någon lek som du tycker om vad är det som känns bra då?

Jerker - Eee. Det är roligt.

Gemenskap skapar lek

För att svara på frågan om vad lek var framgick det också tydligt att barnen lade stort värde i att vara tillsammans och att det var en viktig del av leken. Dels för att det krävdes för att leken skulle fungera men också för att det var roligt i sig att vara många. Alla svar som berörde ämnet lek innefattade någon form av samspel med en eller flera kompisar. Lina beskriver leken *13 till 0* som något rolig just för att de är många.

Bild som togs av Lina visar klätterställning där Love brukar vara.

S - Vad är det som är roligt med den här leken då?

Lina - Att man kan vara så många på den.

S - Vad är lek för dig Tora?

Tora - Äh sådant som är roligt, och sådant som alla har kul med. Om man leker många gillar jag att leka med för annars blir det typ ingen lek.

Denna lek var populär tack vare att den lektes på det område som från början var ett populärt ställe att vara på. När barn såg andra barn leka och ha roligt var det inbjudande för fler att delta. Tack vare det stora deltagarantalet hittade barnen nya innovativa gömställen. Nedan följer ett citat från ett av barnen som beskrev hur hon gömde sig uppe på en klätterställning mitt i "räknarens" synfält utan att bli upptäckt.

S - Men varför tror du dom inte hittar dig för då?

Lina – Jag vet inte. Det är folk som inte brukar titta här. Det är andra folk som brukar vara här uppe. Love brukar vara här uppe. Han var med på 13 till 0 och vann.

Hinder

Resultatet visade också att de barn som deltog upplevde att de inte kunde röra sig i den utsträckning de vill inne på fritidshemmet. Flera av barnen ville kunna springa och leka exempelvis datten vilket inte var tillåtet. Barnen kom också med förslag på aktiviteter med mycket rörelse som de trodde skulle kunna fungera inne på fritidshemmet men som i nuläget inte förekom. Här berättar Lina om Just Dance som inte fanns på fritidshemmet men som enligt henne skulle kunna gå att spela om de fick tillgång till en enhet som kunde spela upp det.

S - Är det mycket rörelse eller är det stillasittande.

Lina - Det är mycket rörelse.

S - Tror du att det skulle gå göra den på fritids?

Lina - Eeh, Asså, jaa.. Om vi får låna någons ipad.

S - Jaha.. Okej. Men vad är det som är roligt med just dance då?

Lina - Att man rör (hon börjar dansa)...på sig.

Det var tydligt att barnen saknade möjlighet att springa inomhus. Det framgick att det fanns en generell lust att röra på sig. När de var ute var det inga problem men när de var inne begränsades de av regler och ytor. Även vädret var kunde vara en bidragande faktor till att de ville vara inne och springa. Nedan uttrycker barnen viljan att springa och leka datten inomhus.

S - Berätta om någon lek som du skulle vilja göra på fritids men som du inte kan av någon anledning

Lina - ehm... Asså det finns ingen.

S - Finns det ingen lek.

Lina - nae.. eller jo, datten. Datten får man inte köra inne.

S - Det skulle du vilja göra, datten inne?

Lina - A.

S - Men ute går bra eller?

Lina - Ja men då är det lite kallt. Fortfarande om man springer.

S - jaha.. Varför får ni inte köra den inne då?

Lina - För det blir för mycket spring och man får inte springa inne.

S - Om du skulle kunna berätta om någonting du skulle vilja göra på fritids men som inte går att göra vad skulle du vilja göra då? Finns det något du kommer på? Du behöver inte svara direkt du kan ta dig en stund att fundera.

Elias - Ja jag skulle vilja göra datten inne på fritids.

Pingisrummet var en annan populär plats på fritidshemmet. Här samlades barnen ofta för att spela. Framför allt spelade de rundpingis för att så många som möjligt skulle kunna vara med. Även om platsen var avsedd för mer rörelse gav den begränsade ytan inte möjlighet för alla barn att delta i den utsträckning som de önskade. Här uttrycker My hur utrymmet kunde påverka lusten att vara med och spela pingis.

Bild som togs av Jerker visar pingisbordet i pingisrummet och den knappa ytan

S - Finns det någon lek inne på fritids som du inte tycker om?

My - Det är att vi spelar pingis ganska ofta och jag gillar inte pingis så mycket eller rundpingis, när man ska springa runt bordet, jag tycker inte det är så kul.

S - Nee.. vad är det som inte är bra med det då?

My - Det är att man ska springa runt hela tiden.

S - Hur blir det då?

My - Det blir stökigt. Det kan vara att folk står i vägen och så springer man in i varandra och så.

Pedagogens roll i barnens lek

Pedagogerna beskrevs aldrig som någon huvuddel i leken. De tycktes framför allt vara någon i bakgrunden samt ett stöd när leken blev störd. Deras beslut och regler var avgörande för om leken kunde fortgå eller ej. Mellanmålet var ett tillfälle där leken behövde avbrytas. För det mesta behövde barnen då förflytta sig och kanske också byta kläder. Detta gjorde att leken ofta slutade i samband med dessa avbrott som pedagogerna genomförde. Här nedan presenteras barns utläggningar om hur mellanmålet avbröt leken, hur bråk mellan barn påverkade leken och hur tillgång till gymnasalen var begränsad delvis i brist på pedagoger eller barnens inflytande. Nedan beskriver Lina hur mellanmålet avbryter leken.

S - Vad hade du gjort på tisdagen då? Någon lek som du tyckte om?

Kanske en lek som du leker hemma.

Lina - Spela xbox.

S - xbox

Lina – mm..

S - Okej

Lina - Och inte ätit något mellanmål.

S - Inget mellanmål? Varför det? Är det inte bra?

Lina - Nej, man kan inte göra det på Örnen

S - Örnen. Är det fritids?

Lina - A. Jag vill göra det där.

S - Avbryter det leken då eller får ni gå ifrån, äter ni någon annan stans? Eller hur funkar det då?

Lina - Asså vi avbryter leken och måste gå därifrån.

S - Hur känns det då?

Lina - Asså det är inte kul.

När konflikter uppstod och pedagoger saknades i anslutning till lekmiljön krävde det att barnen kunde lösa konflikterna själva. Lyckas de inte kunde det påverka stämningen även efter att leken var avslutad. Men om de hade tydliga regler som alla visste om kunde de reda ut konflikten själva utan bråk. Nedan följer två exempel på hur konflikter kunde hanteras av barnen. My ger ett exempel på hur de löste konflikten själva i bolleken *King* och Miranda beskriver hur en konflikt som uppstod när de lekt *13 till 0* fortsatte även när leken var avslutad och barnen kommit in.

Bild som togs av My visar asfaltsytan med utmålade streck för leken king

S - Vad är det som inte är bra med den här leken?

My - Det är nog att alla inte vill köra samma sak. Alla kanske vill att man ska kasta höga eller att man ska kasta låga eller så.

S - Okej, brukar det bli lite bråk om det ibland då?

My - a ibland.

S - Hur löser ni det då?

My - Att kingen får bestämma, utan att man ska kommentera.

Miranda - Men det blir också lite bråk här. För ”nä du såg inte mig, du kollade inte åt mitt håll” för man ser ju inte själv riktigt. Så det blir ofta mycket bråk men det har aldrig varit så mycket. Men ibland märks det när vi kommer in.

Fritidshemmets tillgångar och pedagogernas möjlighet till att planera sina aktiviteter påverkade också möjligheten till rörelselek. Dels genom regler men också samverkan med de andra grupperna på skolan, så som direktiv kring gemensamma ytor som fotbollsplanen eller bokning av gympasalen. Nedan uttrycker Adrian en vilja att få vara mer i gympasalen, som följs av Jerkers beskrivning av att de inte längre fick spela fotboll på rasterna i skolan för att det blivit för mycket bråk.

S - Ja just det så idrotten eller gympasalen saknar du när du är på fritids?

Adrian - Ja vi är ju där en gång i veckan men jag hade typ velat att få vara där ja det fanns typ en tid kanske på onsdag, torsdag så fanns det kanske typ någon om vi säger att man slutar halv tre så finns det kanske en tid mellan två och fyra då man kan vara i gympasalen så kan alla vara där.

Jerker - A. Fotboll men det får vi inte spela men det får vi inte spela på rasterna längre

S - Men när du är på fritids då?

Jerker - Ja då får vi spela det och på morgonrasterna får vi spela det med. Med borna och det är roligt!

S - Jaha, Varför få ni inte spela det nu då?

Jerker - Det blir mycket bråk

S - Det blir mycket bråk? Aha. Varför tror du det blir mycket bråk då?

Jerker - ee.. jaa ee. Fäller andra och så.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien är att undersöka barns uppfattningar om betydelsen av fysisk aktivitet och rörelselekar på fritidshemmet, samt hur fysisk aktivitet och rörelselekar kan få mer utrymme i den pedagogiska fritidshemsverksamheten ur barns perspektiv. Det framgår att samspelet med andra påverkar utövandet av fysisk aktivitet och rörelselek. Det framkom också en stark koppling mellan fysisk aktivitet och lek. Barnen efterfrågade även bättre möjligheter till fysisk aktivitet och rörelselek inomhus. Resultatdiskussionen är indelat i två avsnitt, i det första avsnittet diskuteras forskningsfråga 1 och i det andra avsnittet diskuteras forskningsfråga 2.

I samband med den första forskningsfrågan visar de positiva beskrivningarna som framkommer, att lek i de flesta fall är starkt kopplat till rörelse, vilket enligt kraftöverskottsteorin är en av anledningarna till att lek uppstår (Welén, 2009). Kane (2009) beskriver leken som en inre drivkraft som startar i barnets inre värld för att sedan bli manifesterade i den yttre fysiska världen. I *13 till 0* sker detta genom fysisk aktivitet och socialt samspel. Detta fenomen är svårt att förstå ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv då lusten att leka och röra sig många gånger finns från början. Dock går det förstå genom socialkonstruktionistiskt perspektiv vid de tillfällen ett barn ansluter till leken efter att ha blivit inspirerad genom att se de andra barnen leka.

Barnens beskrivning av lek är ensidigt positiv, dock har de svårt att sätta ord på leken. Detta är de inte ensamma om, Kane (2009) har studerat ett flertal olika forskare och författares försök att definiera lek och har kommit fram till att det är ett svårdefinierat begrepp. För att svara på vad lek är beskriver barnen gärna begreppet genom att berätta vilken lek de gärna leker. Ur det socialkonstruktionistiska perspektivet (Berger & Luckman, 1966) går det förstå komplexiteten i att förklara ordet lek genom att se den som något som uppstår och konstrueras i stunden, och på samma sätt upphör den också i samma stund som den tar slut. Lek är heller inte knuten till ett visst föremål vilket gör att den kan se helt olika ut från gång till gång. Detta gör den svårdefinierad. Genom studiens resultat går det att tolka lekens kärna som en del av det formlösa, varför den inte helt och hållet går att beskriva med ord. Den måste upplevas för att förstås. Leken *är* bara, det går att njuta av den via nuet men det går inte helt och hållet beskriva den med ord. Enligt Garvey (1977) är det möjligt att närma sig lekens essens genom att beskriva vad lek inte är.

För att förstå vikten av gemenskap genom det socialkonstruktionistiska perspektivet går det att se varje lektillfälle som en möjlighet att utbyta och pröva sina egna erfarenheter och skapa en verklighet tillsammans, vilket Klerfelt och Haglund (2011) visade i sin studie. Resultatet som svarar på hur barn uppfattar betydelsen av fysisk aktivitet och rörelselekar ges i form av beskrivningar av leken som något lustfyllt och något de gärna gör många ihop. Barnen i årskurs tre beskrev vilka lekar de tyckte om medan barnen i årskurs fyra hade lättare att beskriva leken med adjektiv. Detta försvårade ett mer ingående samtal om begreppet lek, dock tillät det samtalet att ta form och ledas in på fysiska aktiviteter och rörelselekar. Det framgår tydligt att barnen ser rörelseleken och den fysiska aktiviteten som en källa till glädje. Den fysiska aktiviteten och rörelselekarna har även en positiv inverkan på barns sociala samspel och emotionella intelligens (Burdette & Whitaker, 2005) vilket bidrar till ett bättre klimat på fritidshemmet. Detta går förstå genom det socialkonstruktionistiska perspektivet då barnens samspel konstrueras i stunden genom mötet. Möts barn som mår gott finns det bra förutsättningar att den verkligheten som konstrueras också blir positiv. Barnen föredrar att vara tillsammans när de leker. Liknande resultat har kunnat gå utläsa från Klerfelt och Haglund (2011) där barnen i studien först och främst vill vara tillsammans och göra saker ihop. Enligt skolverket (2016) är det en del av fritidshemmets uppdrag att ge barn förutsättningar att utveckla bra kamratrelationer.

I samband med den andra forskningsfrågan visar studien att den andra delen av syftet, hur rörelselek kan få mer utrymme i den pedagogiska verksamheten, besvaras främst genom tolkningar av barnens beskrivningar. Dels genom beskrivningarna som förklarar vilka rörelselekar de tycker om men också genom tolkningar av deras beskrivningar som förklarar vad de inte tycker om och/eller vad de saknar. Resultatet visar att den fysiska miljön begränsar några av barnen att delta i vissa aktiviteter. De beskriver att det bland annat är för trångt att spela rundpingis och att det lätt blir bråk på fotbollsplanen. Enligt skolverket (2016) ska barnen få uppleva trygghet och tillhörighet i elevgruppen under tiden de vistas på fritidshemmet, vilket motsätts i dessa sammanhang. Fritidshemspersonalen behöver därför hitta strategier för att ta sig an detta problem, förslagsvis någon form av turtagningssystem. Om en aktivitet är begränsad av olika anledningar behöver det finnas alternativ för barnen. I det centrala innehållet för fritidshemmet står det beskrivet att undervisningen ska innehålla fysiska aktiviteter utomhus och inomhus oberoende av årstid och väder (Skolverket, 2016). Lina pratar om *Just Dance* som en fysisk aktivitet som skulle kunna utföras inne på fritidshemmet.

Denna aktivitet kräver dock att det finns tillgång till en iPad eller en annan medieplattform som kan spela video och eller tv-spelet *Just Dance*. Pihlgren (2013) nämner att leken är grundläggande för fritidshemmet och att det är i den som det skapas förutsättningar för barnen att gemensamt utbyta erfarenheter med varandra. Fritidshemspersonalen uppfyller en viktig del för att kunna skapa dessa förutsättningar. Om fritidshemspersonalen möjliggör en plats för att utöva *Just Dance* har de skapat ännu en mötesplats. Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv går det förstå genom att se det ur ett större perspektiv där leken speglar en vardaglig situation. Perspektivet innebär att vår verklighet skapas i stunden och i miljön vi omger oss av. Därför kräver det förutsättningar som tillåter att utbyte sker med något eller någon annan. Det begränsade utrymmet gör att barnen får svårt att göra sig av med den energi de har. Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv går det förstå varför pingisrummet är en populär plats, då det tillåter spring och rörelse vilket leder till att många av barnen drar sig dit. Detta leder till att det blir trångt och begränsar därför de barn som tycker det är jobbigt med det trånga utrymmet. Nyberg och Tiden (2007) nämner att barn med god motorisk förmåga har ett ökat självförtroende och att detta i sin tur påverkar kamratskapet och det sociala nätverket i skolan. Här kan fritidshemmet ha möjlighet att påverka barnens utveckling av relationsskapande genom att kunna erbjuda aktiviteter och lekar som tillåter fysisk aktivitet inomhus.

Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv går det förstå barnens utläggningar om att mellanmålet avbryter leken genom att se att leken får ett mer definitivt stopp när de måste sluta leka och gå till annan plats. Dels för att de behöver klä på sig men också för att de måste lämna den plats leken ofta är knuten till. Enligt Berger och Luckmann (1966) påverkas interaktionen inte bara av den fysiska miljön utan också av den sociala strukturen som infinner sig. När barnen behöver förflytta sig för att äta mellanmål kommer den fysiska och sociala omgivningen förändras vilket i större utsträckning kan påverka huruvida leken kommer fortsätta eller inte efter mellanmålet. Bråk på fotbollsplanen hanteras med förbud vilket förmodligen inte löser problemet, däremot skulle en närvarande pedagog vid fotbollsplanen istället kunna hindra att sådana incidenter behöver leda till bråk. Här skulle pedagogen kunna ta rollen som övervakare vilket innebär att hen har ett passivt förhållningssätt vid fotbollsplanen och "observerar" vad som sker och ingriper vid behov (Klerfelt & Haglund, 2011). Även en pedagog som "medspelare" kan vara en bra lösning då de kommer närmre barnens perspektiv och kan inspirera till ett bättre spel (Brown, Googe, McIver & Rathel, 2009). På så vis får

pedagogen också en större inblick i spelet och kan göra en mer rättvis bedömning om de behöver vara med och reda i en konflikt (Klerfelt & Haglund, 2011). Att se barnen som likvärdiga människor innebär att ge tillit till deras förmågor (Korczak, 2011). Att då som vuxen inte låta dem försöka lösa en konflikt som uppstår blir motsägelsefullt. Därför är det viktigt att de får möjlighet att öva på konflikthantering. Den vuxna är där och vägleder om det behövs men barnen ska få använda sina erfarenheter och försöka själva.

Det framgår tydligt att barnen gärna springer inne på fritidshemmet, något de inte får. De uttrycker också att de får röra sig när de spelar pingis och Just Dance. När barnen är inne är det bra om det exempelvis finns tillgång till ett pingisbord eller spelet Just Dance som möjliggör rörelselekar. Enligt Grindberg och Jagtöien (2000) är rörelse en central del i barnens vardag. Därför är det viktigt att barnen känner sig trygga i miljön vilket gör att de blir bekväma och lättare kan ta fysisk plats. På så vis kan de delta i social gemenskap, uppleva sig själva i nya situationer och utvecklas i samspel med andra. Har barnen på fritidshemmet då inte möjlighet att delta i fysiska lekar och aktiviteter försvåras möjligheterna. Undervisningen på Fritidshemmet ska enligt Skolverket (2016) bland annat erbjuda *”lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetsätt”* (Skolverket, 2016 s.24) vilket passar väl in på aktiviteten *Just Dance*. Skolan ska enligt Skolverket (2016) erbjuda rörelse. Därför bör huvudmannen se över skolans resurser och lokaler för att möjliggöra inköp och utrymme av vad som behövs för att ge barnen möjlighet att röra sig i den utsträckning de önskar även inne på fritidshemmet. Skolan ska också utgå från barnens intressen och behov (Skolverket, 2016). Därför ska detta enligt skolverket (2011) prioriteras. Den fysiska aktiviteten har stor betydelse för barnens inläring (Becker, 2014). Att regelbundet röra på sig som barn sätter spår även in i vuxen ålder (Douglas, Lu & Barrett, 2014) vilket i det långa loppet kommer påverka på samhällsnivå då barnen är vårt samhälles framtid.

Kunskapsmässigt till fritidshemmets praktik bidrar denna studie med två förslag på aktiviteter som möjliggör rörelselek inomhus, dansspelet *Just Dance* och *pingis*. Dessa aktiviteter tillåter barnen att röra på sig inomhus i en utsträckning andra inomhuslekar inte tillåter. Om utrymme och resurser finns för att utöva dessa former av aktiviteter skulle en sådan förändring kunna bidra till en bättre miljö på fritidshemmet. Barn med mycket spring i benen får en plats att röra sig på även inomhus vilket i sin tur skulle kunna minska spring på andra platser där ett lugnare klimat önskas. Studien antyder vikten av närvarande pedagoger i utomhusverksamheten för att undvika bråk. Den

framhäver också barns vilja att använda gymnastiksalen samt en möjlig förklaring på varför leken är svårdefinierad.

Metoddiskussion

I studien valdes skolan ut genom ett bekvämlighetsurval vilket förenklade insamlingen av data, även om urvalsmetoden har sina brister. Framför allt ifrågasätts huruvida det går att generalisera resultatet till en populationsnivå, men då kvalitativ metod ändå inte kan sägas vara generaliserbart på det sättet (Bryman, 2011) bedömdes det ha en mindre betydelse. Barnens intresse av att röra på sig skulle variera, detta för att studien skulle få ett bredare perspektiv. Att använda sig av intervjuer som metod har både styrkor och svagheter. Samtalaspromenader lyfter barns perspektiv och gör deras citat till en tydlig kärna i resultatet. Anledningen till att studien utgick från samtal med barnen och inte pedagogerna i denna studie var för att fritidshemsverksamheten ska utgå från barnens behov, intressen och erfarenheter (Skolverket, 2016), vilket gör barnens svar mest intressanta. En annan styrka med metoden är att den jämnar ut maktbalansen då barnen får leda samtalen fysiskt och verbalt (Klerfelt & Haglund, 2011), vilket kan förmodas ge ärligare svar. Det är även positivt att datamaterialet är insamlad empiri för den aktuella studien och inte baserad på enbart tidigare forskning (Bryman, 2011). Dock finns det alltid möjliga problem som kan uppstå i en intervju/samtals-situation. Det är två personer som ska mötas vilket kan leda till ett samtal där personerna känner sig trygga och får ett bra möte likväl som det kan skära sig, vilket ger problem (Ahrne & Svensson, 2015). Det framkom även som Klerfelt och Haglund (2011) visade att interaktionen mellan lärarstudent och barn är avgörande för att kunna ta del av barns berättelser. Detta blev tydligt när samtalen flöt på bättre vilket då gav mer utförliga svar.

Att endast använda en metod har begränsningar. Enligt Ahrne och Svensson (2015) kompletterar intervjuer och observationer varandra bra. De nämner även att deltagarna inte alltid gör vad de säger och därför blir observationen en viktig del då den som komplement kan återge en mer sanningsenlig bild av situationen. Genom att använda deltagarnas citat i resultat och analys ges också läsaren möjlighet att tolka det som sagts. Tillståndsblanketterna som skickades ut förklarade syftet med undersökningen vilket kan ha påverkat barnens svar. Flera av barnen svarade ofta och snabbt att de fick röra sig mycket på frågan om varför någon lek var rolig. Kanske för att det stod om rörelse i tillståndsblanketten. Relationen som växer fram under samtalet påverkar också svaren.

Om en annan metod använts så som *Grounded Theory* (en metod där forskaren kommer till situationen som ska undersökas utan att ha förutfattade meningar eller ett förutbestämt tema) kunde frågorna blivit annorlunda eftersom det efter varje intervju görs en övergripande analys som sedan ligger till grund för nästa intervju. Detta innebär att forskaren bildar sig en uppfattning av vad som hänt först efter situationen inträffat (Glaser & Strauss, 1967).

Vissa av samtalen gick bättre än andra. Barnen i årskurs fyra hade lättare att ge beskrivningar på ordet lek medan barnen i årskurs tre istället berättade om hur leken gick till. Resultatet hade förmodligen sett annorlunda ut om antalet och variationen på deltagare differerats. I resultatet framgick det att ett av barnen rörde sig mindre än de andra. Om studien haft mer fokus på samtal med barn som var mindre fysiskt aktiva och som inte rörde på sig i samma utsträckning hade det varit möjligt att representera fler varierade perspektiv i resultat och analysdelen. På så vis hade det kunnat framgå varför de barn som inte rör sig så mycket väljer detta. De barnen som redan rör mycket på sig kommer med stor sannolikhet fortsätta röra på sig (Douglas, Lu & Barrett, 2014).

Framtida forskning

Studien har uppmärksammat att det finns möjlighet för fritidshemmen att erbjuda mer fysisk aktivitet inomhus. Det skulle vara intressant att undersöka vad fritidshemspersonalen gör för att erbjuda detta. Enligt studien är denna frågeställning väsentlig då barnen som deltagit uttryckligen beskriver avsaknaden av möjlighet till fysisk aktivitet och rörelselek inomhus.

Referenslista

- Ahrne G., & Svensson P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Becker, D. R., McClelland, M. M., Loprinzi, P., & Trost, S. G. (2014). Physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Education and Development*, 25, 56–70. doi:10.1080/10409289.2013.780505
- Berger P. & Luckman T. (1966). *The social construction of reality - A Treatise in the Sociology of Knowledge*. London: Clays Ltd.
- Bergmo, P. I. (2014). Is career guidance for the individual or for the market? Implications of EU policy for career guidance. *International Journal of Lifelong Education* 33(3), 376-392. doi: 10.1080/02601370.2014.891886
- Burdette, H., & Whitaker, R. (2005). Resurrecting free play in young children looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation and affect. *American Medical Association*, 159, 46–50. Hämtad från:
<http://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485902>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Brown, W., Googe, H., McIver, K. & Rathel, J. (2009). Effects of teacher- encouraged physical activity on preschool playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31(2), 126–145. doi: 10.1177/1053815109331858
- Christensen, H. P. (2004) Children's participation in ethnographic research: Issues of power and representation. *Children & Society*, 18, 165-176. doi: 10.1002/CHI.823
- Douglas, D., Lu, C. & Barrett, J. (2014). Developing physical activity habits in schools for active lifestyle among children and adolescents. *PHEnex Journal*, 6(2), 1–15. Hämtad från: <http://rd.library.brocku.ca/handle/10464/5011>
- Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B., & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: Public-health crisis, common cure. *The Lancet*, 360(9331), 473–482. Hämtad från:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673602096782?via%3Dihub>

- Garvey, C. (1977). *Play - The Developing child*. London: Fontana/Open Books original.
- Glaser B. & Strauss A. (1967) *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Company: New York.
- Grindberg, T & Jagtøien, G. (2000). *Barn och rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartman S. (2004) *Janusz Korczak och barnens värld*. Mathiasson L. (Red). Lund: Studentlitteratur.
- Halldèn, G. (2003) Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1–2), 12–23. Hämtad från: <http://journals.lub.lu.se/index.php/pfs/article/view/7939>
- Korczak, J. (2011). *Barnets rätt till respekt*. Stockholm: Natur Kultur Akademisk
- Kane, E. (2009). *Fritidshemmet, fritidslärares uppdrag på skolan och i fritidshemmet*. I A. S. Pihlgren (Red.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Klerfelt, A., & Haglund, B. (2011). Samtalspromenader – barns berättelser om meningen med fritids. I A. Klerfelt & B. Haglund (Red.), *Fritidspedagogik- fritidshemmets teorier och praktiker (s.155-181)*. Stockholm: Liber.
- Lénberg, T. (2018, 23 april). *Så ökar vi elevernas fysiska aktivitet*. Skolvärlden. Hämtad 2019-05-14. från: <http://www.skolvarlden.se/artiklar/sa-okar-vi-elevernas-fysiska-aktivitet>
- Nyberg, M & Tiden, A (2007). *Allsidig rörelsekompetens - ett kroppsligt abc* (2. uppl). Meckbach & Larsson, H (Red.), *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Pihlgren, A. (2013). *Fritidshemmets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2016). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* (rev. 2016). Hämtad från: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

- Tucker, P., Irwin, J. D., Sangster Bouck, L. M., He, M. & Pollett, G. L. (2006). Preventing pediatric obesity: Recommendations from a community-based qualitative investigation. *Obesity Reviews*, 7, 251–260. Hämtad från: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2004.00224.x/epdf>
- Okely, A. D., Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Carson, V., Choquette, L., Gorber, S., Gordon, M. J., Janssen, I., Latimer-Cheung, A. E., Murumets, K., Reilly, J. J., Spence, J. C., Dillman, C., Hicks, A., Duggan, M., Kho, M. E., LeBlanc, C., Stearns, J. A. & Timmons, B. W. (2012). Canadian physical activity guidelines for the early years (aged 0–4 years). *Journal of Applied Nutrition and Metabolism*, 37, 345–356. doi: 10.1139/H2012-018.
- UNICEF. (2011). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.
- Vidoni, C., & Ignico, A. (2011). Promoting physical activity during early childhood. *Early Child Development and Care*, 181(9), 1261–1269. doi: 10.1080/03004430.2010.523786
- Welén, T. (2009). *Historiska perspektiv på lek*, i Jensen, M.; Harvard, Å. (red.) (2009): *Lek för att lära*. Lund: Studentlitteratur

Bilaga 1

Tillståndsblankett

Hej!

Jag heter Zacharias Starlid och jag är från grundlärarprogrammet på Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping. Jag ska göra ett examensarbete om lek och fysisk aktivitet på fritidshemmet.

Jag kommer samla information genom samtal med barnen för att sedan sammanställa materialet. Samtalen kommer att spelas in och enbart användas som underlag för undersökningen. Det inspelade materialet kommer inte vara tillgängligt för obehöriga. Samtliga medverkande är anonyma, det är frivilligt att vara med och den deltagande kan när som helst välja att avbryta intervjun. Uppgifter som jag samlar in till examensarbetet om enskilda personer kommer endast användas för forskningsändamål.

Har ni ytterligare frågor går det bra att höra av sig på till adressen nedan.

Med vänliga hälsningar

Studentens underskrift _____

Studentens namnförtydligande _____

Studentens mail _____

Handledare för undersökningen: Ingrid Bardon

Talongen lämnas senast _____

- Ja, jag ger tillstånd till att mitt barn deltar i studien.
- Nej, jag ger inte tillstånd till att mitt barn medverkar i studien.

Datum _____

Barnets namn _____

Vårdnadshavarens underskrift _____

Vårdnadshavarens underskrift _____

Bilaga 2

Intervjufrågor

1. Vad är lek för dig? (Har svaret mycket med rörelse att göra fördjupar jag samtalet annars går jag in på fråga två.)
2. Vill du visa mig vart du leker lekar som är mer/mycket rörelse i? (Barnen tar bilder)
3. Kan du beskriva hur du leker leken?
4. Vad är det med denna lek som du tycker om och varför?
5. Kan du berätta för mig vilka mer lekar du tycker om? varför?
6. Vilka lekar tycker du inte om? varför?
7. Går det leka alla roliga lekar på fritids? Vilken går inte leka och varför (Börjar de prata om stillasittande lekar frågar jag om de önskar att det fanns möjlighet att göra någon lek med mer rörelse i.)
8. Hur skulle du vilja att man gjorde för att få mer tid till rörelselek?
9. Om du fick välja helt hur en vecka skulle se ut på fritids, hur skulle den vara då? Vad skulle du leka på måndagen?